

Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes.

Trabajo Presentado para Obtener el Título de Especialistas en Pedagogía de la Lúdica

Fundación Universitaria los Libertadores

Alejandra Patricia Castro Afanador & Rosa Stella Osorio Rivera.

Bogotá, Octubre de 2017

Copyright © 2017 por Alejandra Patricia Castro Afanador & Rosa Stella Osorio Rivera.

Todos los derechos reservados.

Dedicatoria

Queremos agradecerle a Dios por permitirnos comenzar y terminar esta meta propuesta. También agradecerle a nuestra familia por estar siempre apoyándonos con palabras de aliento. Y por último agradecerle al colegio Taller Psicopedagógico de los Andes que nos abrió las puertas de su institución para poder llevar nuestra propuesta y dejarnos intervenir en los procesos de aprendizaje de los niños y las niñas.

Resumen

Este proyecto de intervención surge de las necesidades que se presentan frente a la atención de los niños y las niñas en el grado 202 del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes ubicado en la localidad ciudad Bolívar en el barrio Madelena.

La indisciplina, el bajo rendimiento, la desmotivación, el cansancio son aspectos que intervienen en el buen desempeño académico y convivencial del alumno. La propuesta va enfocada a mejorar los procesos dentro del aula, a través de pausas activas lúdicas que generen en un límite de tiempo, mejorar la actitud, recuperar energía, fortalecer los procesos de atención en cada una de las asignaturas.

Este proyecto busca promover permanente las pausas activas físicas y mentales como una estrategia lúdico -pedagógica en el aula y una forma innovadora de mejorar las dificultades motrices, mentales, y académicas de los estudiantes.

Palabras Claves: Colegio, Pausa Activa, Lúdica, Atención, Juego.

Abstract

This interventional project emerges from the needs related to the attention of children that belong to 202 class from Taller Psicopedagógico school which is located in Ciudad Bolívar Locality, specifically in Madelena neighborhood.

The bad behavior, low performance, demotivation and fatigue are aspects that influence students' good academic performance and behavior. This proposal is focused to improve the processes inside the classroom through playful active pauses that promote the improvement in students' attitude, energy as well as the attention processes in all the academic subjects.

This project looks forward to promote physical and mental permanent active pauses as part of pedagogical strategies in the classroom and as an innovative way to improve the mental, motor and academic difficulties in students.

Key words: School, Active pause, Playful, Attention, Game.

Tabla de contenido

	Pág.
Capítulo 1. La lúdica y las pausas activas, aliadas de la atención.....	10
Capítulo 2. Conociendo de la atención, las pausas activas y su importancia en el proceso educativo.....	14
Capítulo 3. Observemos con atención, las pausas activas.....	26
Capítulo 4. Una pausa voy a hacer... Jugando y atendiendo vas a aprender.....	31
Capítulo 5. Conclusiones. Lo implementado, lo logrado.....	41
Lista de Referencias.....	42
Anexos.....	45

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Marco Legal.....	17
Tabla 2. Actividad 1.....	34
Tabla 3. Actividad 2	34
Tabla 4. Actividad 3	35
Tabla 5. Actividad 4.....	35
Tabla 6. Actividad 5.....	36
Tabla 7. Actividad 6.....	36
Tabla 8. Actividad 7.....	37
Tabla 9. Actividad 8.....	37
Tabla 10. Actividad 9.....	38
Tabla 11. Actividad 10.....	38
Tabla 12. Entrevista inicial docentes	46
Tabla 13. Entrevista inicial estudiantes	49
Tabla 14. Observación inicial	50
Tabla 15. Observación inicial 1	51
Tabla 16. Observación inicial 2	51
Tabla 17. Observación inicial 3	52
Tabla 18. Observación inicial 4.....	52
Tabla 19. Observación inicial 5.....	53
Tabla 20. Entrevista final docentes	55
Tabla 21. Entrevista final estudiantes	57

	Pág.
Tabla 21. Observación final	58
Tabla 23. Observación final 1	59
Tabla 24. Observación final 2	59
Tabla 25. Observación final 3.....	60
Tabla 26. Observación final 4.....	60
Tabla 27. Observación final 5.....	61

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. Ruta proyecto de investigación.....	31
Figura 2. Ruta de intervención pedagógica.....	33

Capítulo 1

La lúdica y las pausas activas, aliadas de la atención.

En el ámbito escolar en la cotidianidad de las labores propias de los procesos de la enseñanza aprendizaje, es frecuente escuchar la permanente preocupación de los docentes, quienes manifiestan diversas dificultades de orden académico y disciplinario en el aula, de algunos de los estudiantes de un grupo determinado; el número de repeticiones que lleva explicar temas propios de las distintas asignaturas, la conversación entre compañeros, se ponen de pie, hacen movimientos constantes y cambios de lugar, molestan a los compañeros, se distraen con cualquier elemento o con sus propio cuerpo, no terminan lo que inicia, muestran desinterés, no escuchan ni observan las explicaciones con atención, no dan respuesta correcta a los interrogantes que le hacen, se distrae con facilidad. Estos factores que se presentan durante el desarrollo de las clases se ven reflejados en los resultados académicos, todo esto atribuido a la falta de atención o atención dispersa.

Es por esto que frente a esta problemática, observada en el grado 202 del colegio taller psicopedagógico de los Andes, se plantea la siguiente pregunta ¿cómo de forma lúdica se pueden implementar pausas activas físicas y mentales en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes?, teniendo en cuenta que los recursos utilizados comúnmente como llamados de atención, diálogos con los estudiantes y padres de familia, remisión al servicio de orientación escolar, no son suficientes para mejorar la atención de los estudiantes. Algunos estudios y experiencias previas nos muestran las pausas activas como estrategia lúdica para mejorar la atención de los estudiantes.

En España, desde 2014 que existe el plan *¡Dame 10!*, este consiste en hacer una pausa de entre 5 a 10 minutos en la mitad de una clase para hacer actividad física. La National Association of Physical Literacy (Asociación Nacional de Alfabetización Física) también tiene un programa diseñado para realizar pausas activas dentro del aula, se trata de *BrainErgizers*. Son videos de tres a cinco minutos de duración, que están usando en escuelas y clubes para niños en Estados Unidos, Canadá, México, Irlanda y Australia, para que puedan respirar, relajarse, recargar y volver a concentrarse en la mitad de la clase.

Un estudio de 2013 de la Academia Nacional de Ciencias estadounidense sostiene que “los niños que son más activos demuestran una mayor atención, tienen una velocidad de procesamiento cognitivo más rápida y tienen mejores resultados en las pruebas académicas estandarizadas que los niños que son menos activos”.

Es por esto que se propone desde una perspectiva lúdica y centrada en estrategias, para motivar a los estudiantes a mejorar sus procesos de aprendizaje y cambiar la rutina del conocimiento frente a los temas y procesos que se adquieren diariamente en el aula.

Las pausas activas físicas y mentales basadas en la lúdica realizadas con los estudiantes y lideradas por los docentes son una estrategia, para mejorar la atención en los alumnos, el nivel de motivación e interés por el conocimiento de cada una de las asignaturas del programa curricular, y de esta forma superar las dificultades de esta problemática.

El objetivo general es implementar un proyecto lúdico, basado en pausas activas físicas y mentales en los estudiantes de grado 202 del colegio taller psicopedagógico de los Andes, en

busca de mejorar los niveles de atención de los estudiantes, motivando en ellos una disposición positiva y generando interés, por los temas de cada una de las asignaturas. Para ello se tiene como propósitos específicos:

- Realizar pausas activas dentro del aula, generando cambios en la rutina académica, en tiempos cortos, mejorando las posturas físicas y mentales de los estudiantes.
- Observar el impacto de las pausas activas en los estudiantes frente al mejoramiento en los procesos académicos.
- Programar actividades que sirvan para el diseño una guía de trabajo basada en pausas activas físicas y mentales lúdicas, para desarrollar con los estudiantes de grado segundo y mejorar sus procesos académicos.

De manera significativa se quiere mostrar la importancia que tiene la atención en los procesos de enseñanza – aprendizaje y más aun cuando se habla hoy de una educación fundamentada y centrada en competencias, razón por la cual las estrategias lúdicas y recreativas son el mejor medio para que los procesos académicos sean trabajados desde diferentes propuestas dentro del aula.

La atención es un proceso cognitivo selectivo que requiere de concentración, depende de los estímulos, de factores externos que se producen en el medio en este caso el aula de clase, e internos que dependen del niño o la niña estados de ánimo, intereses, estados fisiológicos.

En el proceso de aprendizaje es importante centrar la atención del niño o niña, para que comprenda de la mejor manera el conocimiento, es en el aula de clase donde tiene la mayor

posibilidad real de recibir dicho conocimiento, pues es el espacio diseñado para ello y es allí donde cuenta con el docente como guía y apoyo para adquirir los conocimientos.

En la actualidad los niños y niñas están rodeados de estímulos de rápido acceso, y llamativos como las tecnologías, (tabletas, video juegos, computadores, televisión), que en su mayoría no son orientados de la mejor manera ya sea por exceso en su uso (mucho tiempo) o falta de supervisión.

También conviven con la premura de tiempo, grandes distancias a recorrer en la ciudad y el agite propio de la vida actual.

Entre otros factores, propios de la edad, las condiciones generales de la escuela, y el entorno de los niños y niñas, todos ellos juntos afectando sus niveles de atención, afectando su desarrollo académico y disciplinario, su motivación e interés por el conocimiento.

La lúdica, el juego, han sido mencionados en innumerables momentos y por diversos autores, como estrategia de aprendizaje, pero dejada de un lado por circunstancias como tiempo, espacio, o simplemente porque se deja para ser implementada por algunas áreas específicas, como la educación física.

Como se mencionaba anteriormente la atención depende de diversos factores, algunos de ellos influenciados por los docentes, los cuales en su labor diaria deben utilizar estrategias llamativas y que generen gusto y agrado en los estudiantes, mejorando el ambiente de aula.

En este trabajo se implementará el juego y la lúdica desde todas las asignaturas como estrategia motivadora para despertar interés en el conocimiento y mejorar los niveles de atención en los niños y niñas, realizando pausas activas físicas y mentales, entre los espacios académicos.

Capítulo 2

Conociendo de la atención, las pausas activas y su importancia en el proceso educativo.

Para el desarrollo de este proyecto es necesario la realización de un trabajo de campo, el cual se llevara a cabo en el Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes ubicado en el barrio Madelena calle 60ª sur #67-13, al sur-occidente de Bogotá, localidad 19 de ciudad bolívar, el colegio está ubicado en un barrio residencial clasificado socio-económicamente con estrato 3. Limita con los barrios villa del rio, candelaria, el Perdomo, Isla del sol. El proyecto será implementado en el grado segundo, a 26 niños en un rango de edad de 6 a 8 años de los cuales 14 son niñas y 12 son niños en su mayoría provienen compuesta lo cual se evidencia acompañamiento en el proceso escolar.

En este grupo se evidencia atención dispersa, en algunos momentos de las diferentes clases, por este motivo se vio la necesidad de implementar pausas activas para mejorar la atención y concentración.

Teniendo en cuenta las necesidades en el aula, en diferentes instituciones o situaciones, se han realizado varios estudios y trabajos de investigación en relación al tema de este proyecto, que lo anteceden. Esta propuesta de mejorar los aspectos de la salud física y mental que se ha desarrollado en el ámbito laboral, también ha sido llevada a las aulas de clase y al ámbito educativo, ya que es importante el estado de ánimo y físico de quienes constantemente aprenden y quienes enseñan para mejorar sus estilos de vida.

En la revista Electrónica “Actualidades investigativas en educación” Venegas. C (2002) de Costa Rica, menciona que el déficit de atención es un aspecto que demanda un trabajo más

personal con el niño la niña que presentan estas características ya que la atención es un aspecto muy importante en el desarrollo, que existen varios tipos atención según las características que presente niño y así mismo el tratamiento que se le deberá dar. Mencionan que asistir al colegio cuando se presentan estas dificultades puede ser más difícil, ya que ellos no alcanzan a lograr con éxito sus actividades, y pierden interés para asistir a ella y hay deserción escolar.

Como se menciona en el IX Congreso Nacional de ciencias. Exploraciones fuera y dentro del aula 24 y 25 de agosto, 2007. El instituto tecnológico de Costa Rica Cartago afirman que las pausas activas dentro del aula son muy necesarias para los y las docentes y educadores en diferentes áreas puesto que les permite manejar sus niveles de estrés y al mismo tiempo el de sus alumnos (...) (Monge, 2007). Resalta la importancia de realizar estas actividades como método para minimizar los problemas de falta de atención, darle tiempos de descanso a las largas jornadas académicas a los que se encuentran diariamente expuestos y que también han sido afectados por el ingreso al colegio desde temprana edad. Esto proponiéndolo con una mirada de mejoramiento en sus estilos de vida saludable.

Estudios a nivel nacional como lo hacen un grupo de psicólogos de la universidad de Cali y lo describen en la revista de neuropsicología en “Perfiles neuropsicológicos y conductuales de niños con trastorno por déficit de atención/hiperactividad”,(donde realizan un estudio con 79 niños entre los 8 a 11 años, agrupándolos en estratos socioeconómicos, arrojando finalmente después de un estudio concreto y completo que los niños en condiciones económicamente bajas, son quienes mas están expuestos a estos problemas de déficit de atención ya que no cuentan con los recursos necesarios.

El Proyecto de Investigación para optar el título de Licenciadas en Pedagogía Infantil “Estrategias pedagógicas alternativas en pausas activas para la inclusión educativa de escolares con discapacidad cognitiva en institución villa santana del municipio de Pereira” (2012), Esta investigación evidenció la importancia de poder diseñar una cartilla de pausas activas, permitiendo que los estudiantes mejoren su atención a través del yoga, respiración y relajación, ya que esto son hábitos sanos para la vida diaria, así mismo estas estrategias pedagógicas permite generar en los estudiantes la calma, la concentración, disminuyendo el estrés muscular y mental proporcionándoles una mayor confianza en ellos mismos.

En la ciudad de Bogotá, en muchas instituciones encontramos esta situación frente a los problemas de la atención. Los estudiantes de la universidad libre mencionan en su trabajo de intervención “ Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas sede c”.(2016) Institución pública donde trabajando con niños de grado primero exponen a través de su proyecto con ayuda de recolección de información a través de un test, entrevistas, diario de campo que los problemas de atención se presentan por condiciones extra edad, condiciones socioeconómicas, horarios extensos, los espacios no son suficientes ni aptos para el desarrollos del aprendizaje y la agresividad hace que los procesos para mejorar la atención y la agresividad son factores que intervienen en el desarrollo del proyecto.

Hay muchas intervenciones que se han hecho frente la atención de los niños y las niñas desde diferentes miradas, se quiere desde la especialización en “Pedagogía de la lúdica”, y desde la propuesta “Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio taller psicopedagógico de

los andes”. Hacer un acercamiento a esos estudios, hipótesis, experiencias que hemos podido analizar y desde la parte lúdica en el contexto educativo intervenir para poder ayudar a transformar ciertos comportamientos que presentan los estudiantes en sus clases.

Teniendo en cuenta que el proyecto será desarrollado con niños y niñas es importante conocer las leyes que nos cobijan y se relacionan propiamente con la educación, para el bienestar de nuestros estudiantes, por tanto el proyecto se halla enmarcado en la siguiente normatividad general vigente y busca que con la interiorización, se logre su ejemplar cumplimiento:

Tabla 1. Marco Legal

Constitución política de Colombia.	
Artículo 44	Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud, la alimentación, su nombre y nacionalidad, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión (...)
Artículo 67.	La educación formará al colombiano al respeto de los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.
La ley general de la Educación.	
Artículo 5	10. La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y de la defensa del patrimonio cultural de la Nación. Ver Decreto Nacional 1743 de 1994 Educación ambiental.
	11. La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.

	12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, y (...)
Ley 1355 de 2009	
Disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana. El Congreso de Colombia	
Artículo 5	<p>Disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana. El Congreso de Colombia</p> <p>Artículo 5°. Estrategias para promover Actividad Física. Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física: – El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.</p> <p>Parágrafo. El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.</p>

Fuente: elaboración propia, 2017.

Para ilustrar mejor la temática que involucrada en esta investigación, y de esta forma ubicarnos con mayor claridad en la problemática y posibles soluciones, debemos conocer los conceptos e importancia de la atención, las pausas activas a través de la lúdica en el campo educativo.

A través del ejercicio docente observamos algunas dificultades para lograr la atención de nuestros estudiantes, a causa de diversidad de factores, las pausas activas son una buena

alternativa para ello, puesto que con su uso regular, direccionado, y objetivo, se tocan varios aspectos de la cotidianidad escolar entre ellos el estrés, la atención, el cansancio físico y mental de los estudiantes y porque no mencionarlo el de los docentes.

Desde la medicina y la psicología se habla de la importancia del manejo del estrés, existe una gran preocupación en la actualidad, por mejorar la calidad de vida, y rescatar el desarrollo humano desde el interior del ser. La tranquilidad, la motivación, la alegría, son valores y actitudes, que desde las aulas y con las prácticas escolares diarias se fortalecen, generando rutinas favorables de formación académica y personal que facilitan alcanzar este objetivo.

Es necesario entonces, conocer los conceptos teóricos de los temas que se involucran de forma directa con el proyecto, para de esta manera implementar herramientas validas en el proceso que nos lleven a lograr resultados en relación a la propuesta, del trabajo.

Las pausas activas pedagógicas son dinámicas de cambio, como su nombre lo indica son “pequeñas” pausas que se realizan durante una actividad escolar dentro de un periodo largo de actividad académica para realizar diferentes técnicas, ejercicios y/o estrategias lúdicas que ayudan a reducir los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados en los alumnos por los ejercicios académicos. (Recuperado Pausas activas pedagógicas, 2009)

Las jornadas académicas de nuestras instituciones están diseñadas para desarrollarse durante 8 horas diarias, tiempo que en gran parte está dedicado a las asignaturas teóricas, en un espacio cerrado, organizado en líneas e hileras que en pocas ocasiones es modificado ya sea por la optimización del espacio físico o por mantener un orden y disciplina propio y necesario de las diversas asignaturas.

Si bien es cierto que durante las jornadas escolares existen tiempos dedicados al descanso “recreo”, este es utilizado para satisfacer necesidades fisiológicas como alimentarse, ir al baño,

estirar las piernas, y conversar. Son pausas diseñadas para los propósitos antes mencionados que se dan después de mínimo 4 horas seguidas de actividad académica, y que en algunas ocasiones se ve afectado por limitantes como el espacio físico.

También es de conocimiento general que las artes y la educación física son asignaturas de gran importancia en el desarrollo físico, social, emocional, cognitivo y es a estas asignaturas a las que se les deja la mayor parte del trabajo lúdico y de estimulación, pero solo cuentan con 2 horas semanales de clase.

Las pausas activas escolares son una herramienta facilitadora en los procesos académicos de los estudiantes, los docentes al implementar las pausas activas generan una gran oportunidad de aprendizaje y de mejoramiento en la calidad de vida y de la educación.

Según el artículo recuperado (Pausas Activas Pedagógicas junio 11, 2009) las pausas activas tienen objetivos muy importantes como:

Ofrecer un novedoso método de disminuir tensiones y estrés en forma accesible y práctico para funcionarios (as) de instituciones educativas para mejorar la calidad de vida y calidad de la educación.

Practicar mediante dinámicas y ejercicios, maneras de enfocar la atención-concentración de alumnos (as) dentro del aula, para mejorar rendimiento y ambiente escolar.

Promover a través de movimientos y técnicas que niños (as), jóvenes, estudiantes, adultos y educadores aprendan estilos de vida saludables, buenos hábitos y beneficiar su salud mental.

Mejorar la productividad, el rendimiento y las condiciones del trabajo en clase, propiciando un espacio dentro del aula donde se evite la monotonía de la tarea.

Ofrecer una técnica práctica de incorporar buenos hábitos dentro del aula y minimizar niveles de estrés y ansiedad dentro del aula.

La atención es una cualidad cognitiva imprescindible en el desarrollo de cualquier actividad que se proponga el ser humano, no solo en el ámbito académico. Es a través de la atención que logramos procesar la información que requerimos para llevar a cabo hasta la más mínima acción, en el trabajo académico la atención es un factor determinante en los resultados.

“Atención: Es un término con diversos significados y que puede ser utilizado en distintos ámbitos. Para la psicología, la atención es una cualidad de la percepción que funciona como una especie de filtro de los estímulos ambientales, evaluando cuáles son los más relevantes y dotándolos de prioridad para un procesamiento más profundo”.

Los psicólogos establecen dos tipos de determinantes de la atención: determinantes internos (aquellos que son propios del individuo y que dependen de él) y determinantes externos (que proceden del medio).

Según (Pérez y Merino, 2008) la atención, presenta unas características y una clasificación:

Algunas de las características de la atención es la amplitud, la cual hace referencia a la cantidad de información a la que podemos atender al mismo tiempo y al número de tareas que podemos realizar simultáneamente. Esta también la intensidad, es innegable que todos sentimos alguna vez la sensación de estar más o menos atentos, a esto se le denomina intensidad de la atención o tono atencional. Puede definirse entonces como la cantidad de atención que le prestamos a un objeto o tarea y está directamente relacionada con el nivel de vigilia y alerta de un individuo. Pueden producirse variaciones en la intensidad denominadas como fluctuaciones de la atención al descenso de la intensidad de la atención se le denomina “lapsus de atención”.

Los cambios de atención pueden ser cortos y transitorios denominándose “cambios físicos”, cuando son largos y relativamente permanentes se denominan cambios tónicos. El oscilamiento, es cuando atención cambia y oscila continuamente, ya sea porque procesamos dos o más fuentes de información (estímulos atendidos) o bien porque nos encontramos realizando dos tareas y la atención se va dirigiendo alternativamente de una a otra. Y por último esta el control, supone dirigir la atención y poner en marcha sus mecanismos de funcionamiento en función de las demandas del ambiente y de la tarea que vamos a realizar, hablamos en este caso de atención controlada. La atención controlada a diferencia de la no controlada requiere un esfuerzo por parte del sujeto para mantenerla. Muchos autores afirman que es ésta, la característica más importante de la atención.

La atención tiene otra característica importante que se clasifica en activa y voluntaria, (deliberada) cuando se orienta y proyecta mediante un acto consciente, con un fin de utilidad práctica y en su aplicación buscamos aclarar o distinguir algo. Activa e involuntaria: Es la orientada por una percepción, Pasiva: es atraída sin esfuerzo. Como un simple movimiento de una hoja nos llama la atención.

La atención se ejercita y se trabaja con el fin de mejorarla, y de esta forma optimizar procesos cognitivos, este trabajo se hace a través de estímulos, Los estímulos son señales que recibe el ser humano, que producen una reacción en El, los estímulos pueden ser externos o internos, en el ámbito escolar y trabajo con los niños y niñas los estímulos externos que recibe el estudiante por parte del docente deben ser creativos, diversos, y continuos, con objetivos puntuales y claros, logrando el interés del educando, para obtener mejores resultados académicos.

Así también los estímulos tienen características importantes como bien lo menciona el psicólogo (Anderson, Jhon ,2004) los estímulos presentan diferentes características: Potencia del estímulo: Es evidente que un sonido de gran intensidad es capaz de atraer nuestra atención. Lo mismo sucede con los colores intensos con respecto a los tonos más suaves. Cambio: Siempre que se presenta un cambio que modifica nuestro campo de percepción, nuestra mente es atrapada por los estímulos que modifican la situación de estabilidad. Tamaño: La publicidad emplea con gran eficacia este principio. Sin embargo, se ha logrado descubrir que el tamaño posee menos atractivo que el cambio o que la potencia del estímulo. Repetición: Un estímulo débil, pero que se repite constantemente, puede llegar a tener un impacto de gran fuerza en la atención. Es muy utilizado en anuncios comerciales. Contraste: Cuando un estímulo contrasta con los que le rodean, llama más la atención. Puede haber dos situaciones: El contraste por aparición, en la que el estímulo contrasta porque no estaba presente hasta ese momento, y el contraste por extinción, donde el contraste lo provoca el hecho de darse cuenta de que ya no está. Organización estructural: Los estímulos que se presentan deben estar organizados y jerarquizados, de manera que posibiliten recibir correctamente la información. Emoción: Los estímulos que provocan emociones de mayor intensidad tienden a atraer la atención del sujeto que los percibe. Estado orgánico: Este factor se relaciona con las pulsiones que experimenta el individuo al momento de recibir la estimulación. Por ejemplo, si una persona se encuentra sedienta, es seguro que le atraerán más intensamente los estímulos relacionados con la satisfacción de su necesidad. Intereses: Esto se refiere a aquello que atrae la atención en función de los intereses que se tengan. Sugestión social: Puede llegar a atraer la atención de otras personas por invitación, que es más que por simple imitación. Y tenemos por último curso del pensamiento: Independientemente de las pulsiones o de los intereses del individuo, si el curso de su pensamiento se encuentra

siguiendo ciertas ideas y un estímulo relacionado se le presenta en ese momento, este último captará su atención en forma inmediata.

Existen formas diversas para trabajar la atención dependiendo del objetivo puntual, por ejemplo si se quiere trabajar la atención selectiva, se pueden utilizar ejercicios de escoger determinada figura, letra, número, color, de un grupo grande según sea la instrucción o la herramienta que se tenga, también se pueden utilizar la selección de diferencias o similitudes de dos imágenes similares y simultaneas.

La atención auditiva y visual, (observación), se deben ejercitar en los niños a través de la escucha de diversos sonidos agradables y no tan agradables (lo que es agradable para algunos no lo es para otros depende de la percepción, el interés), y la observación de cosas grandes y pequeñas en colores y blanco y negro.

También es importante desarrollar en el niño la capacidad de recibir varios estímulos a la vez, sin que su atención pierda el foco, pues en la cotidianidad el niño recibe diversos estímulos durante sus actividades escolares, (ruido, interrupciones).

Estos son solo algunos ejemplos de las múltiples actividades que se pueden realizar durante las pausas activas escolares, para trabajar la atención como objetivo principal, pero de forma adicional, mejorar otros aspectos mencionados anteriormente.

Las pausas activas escolares realizadas de forma lúdica, se convierten en estímulos externos, llamativos para los estudiantes, generando respuestas emocionales y físicas, mejorando la atención, disminuyendo los niveles de estrés y ansiedad, mejorando la postura física.

Las pausas activas pueden realizarse de formas diversas, y cada una de estas formas, utilizadas lúdicamente contribuye al mejoramiento de la atención en los estudiantes, a través de la observación, la selección, la concentración, la escucha, el seguimiento de instrucciones.

Capítulo 3

Observemos con atención, las pausas activas.

Esta investigación es de tipo descriptiva, puesto que tiene como objetivos, observar, analizar y describir, como desde la aplicación de pausas activas en el aula de clase, los estudiantes cambian y /o mejoran, aspectos tales como la atención, las actitudes y posturas corporales, emocionales y mentales, viéndose reflejadas, en mejores procesos académicos, en las diferentes asignaturas.

Empleara un enfoque cualitativo, que tendrá en cuenta a los estudiantes como un todo, tratando de entender sus vivencias cotidianas y rutinarias en el aula de clase, desde su mirada de niños y niñas, interactuando con ellos de una forma fresca, tranquila y lúdica.

El enfoque cualitativo según los autores, Blasco y Pérez (2007:25), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.

Por otra parte, Taylor y Bogdan (1987), citados por Blasco y Pérez (2007:25-27), al referirse a la metodología cualitativa como un modo de encarar el mundo empírico, señalan que en su más amplio sentido es la investigación que produce datos descriptivos: las palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable.

De acuerdo a las líneas de investigación en educación planteadas por la universidad Los Libertadores, para la especialización Pedagogía de la lúdica, la línea de investigación en la que se enmarca este proyecto es “pedagogía medios y mediaciones”. En esta investigación se trabajara y ejercitara la atención de los niños, que es una cualidad indispensable para el aprendizaje, el cual es un proceso propio de la educación, a través de las pausas activas

utilizadas como medio, para mejorar los niveles de atención de una forma lúdica, y llegar a una mediación generando un ambiente del aula y de resultados exitosos.

Pausas activas como estrategia lúdica, temas propios del desarrollo humano, se convierten en el eje central de esta investigación cualitativa, las pausas activas como se ha mencionado anteriormente surgen como una necesidad laboral para prevenir lesiones y accidentes laborales, con el paso del tiempo y por las experiencias referidas, estas pausas se han convertido en un valioso e importante método para el bienestar de las personas, en el campo educativo queremos implementarlas de forma lúdica con el fin de trabajar la atención de los estudiantes, y fomentar unas prácticas educativas, más llamativas, agradables y beneficiosas para los estudiantes, docentes y el proceso enseñanza - aprendizaje.

Para el desarrollo del proyecto se hace necesario el uso de herramientas como son:

Las herramientas teóricas: Son los conceptos de los temas claves de la investigación, (pausa activa, estrategia, lúdica, atención), que se obtienen a través de la consulta de autores y el análisis de los contenidos que sean pertinentes al proyecto. Las ideas propias que surgen en la observación de la situación, y la experiencia docente que conlleva a la ejecución de la investigación.

Las herramientas metodológicas que hacen referencia a todos aquellos instrumentos que permiten obtener información veraz, sobre los temas, los niños y niñas, docentes y situaciones que se presentan en el aula, en relación al tema que atañe la presente investigación emplearemos:

1. Entrevista en profundidad: es un diálogo, preparado, diseñado y organizado en el que se dan los roles de entrevistado y entrevistador. Estos dos roles, aunque lo parezca en el escenario de la entrevista, no desarrollan posiciones simétricas. Los temas de la

conversación son decididos y organizados por el entrevistador (el investigador), mientras que el entrevistado despliega a lo largo de la conversación elementos cognoscitivos (información sobre vivencias y experiencias), creencias (predisposiciones y orientaciones) y deseos (motivaciones y expectativas) en torno a los temas que el entrevistador plantea. La entrevista en profundidad por lo tanto supone una conversación con fines orientados a los objetivos de una investigación social.

Se realizaron entrevistas iniciales y finales, a 3 docentes que interactúan con el grupo de estudiantes pero que no hacen parte del grupo de investigación, y también a los 5 estudiantes del grado 202 del colegio taller psicopedagógico de los andes, que pertenecen al grupo de refuerzo ya que presentan rendimiento bajo en los procesos académicos. El objeto es hacer un diagnóstico que permita identificar aspectos relevantes en la investigación, y posteriormente comparar información que nos ayude a concluir la investigación y proponer soluciones al planteamiento del problema.

Ver Anexo 1 pagina 45, las respuestas se encuentran en el Anexo 2 pagina 46.

Los docentes entrevistados, quienes imparten clase en el grupo con el que trabajamos este proyecto, manifiestan la importancia de la atención en los procesos de aprendizaje, y también las dificultades que observan de forma general en los estudiantes en los momentos de clase en relación a la atención, comentan que conocen el concepto de las pausas activas y consideran que son importantes para cambiar las rutinas del ambiente escolar, incluso utilizan en algunos momentos las pausas activas como recurso para minimizar la distracción que se presenta en los estudiantes. Este uso de las pausas activas es ocasional, desde nuestra propuesta queremos implementar las pausas activas como una estrategia lúdica permanente en pro de minimizar estos

indicadores de falta de atención que se presentan en el aula y en los estudiantes. Orientando las actividades de las pausas, específicamente a trabajar la atención a través de la memoria, la concentración, con canciones de letras repetitivas y movimientos puntuales, laberintos, rompecabezas, entre otras expuestas en el transcurso del presente documento.

Ver Anexo 3 pagina 48, las respuestas se encuentran en el Anexo 4 pagina 49.

De acuerdo a lo expresado por los niños entrevistados, que son los que hacen parte del grupo de refuerzo, se infiere el gusto de los niños por aprender nuevas cosas, el reconocimiento de ellos a la importancia de la atención en los procesos de aprendizaje, pero también la dificultad que les genera estar mucho tiempo en la misma actividad y también las formas de aprender, manifiestan el gusto por jugar, dibujar, tener nuevos espacios de aprendizaje. Esta información reafirma que utilizar herramientas lúdicas y generar pausas en la rutina pueden ser una estrategia para mejorar la atención en los niños.

2. Observación participante: MARSHALL y ROSSMAN (1989) definen la observación como "la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado" (p.79). Las observaciones facultan al observador a describir situaciones existentes usando los cinco sentidos, proporcionando una "fotografía escrita" de la situación en estudio.

En esta investigación se hará una observación de indicadores de los niveles de atención de los niños que se encuentran en refuerzo escolar, pertenecientes al grado 202 del colegio

Taller Psicopedagogo de los Andes antes, y después de la implementación de las actividades propuestas (pausas activas lúdicas), para lograr mejorar su atención en las clases.

Presentamos el formato de recolección de datos a través de la observación participante.

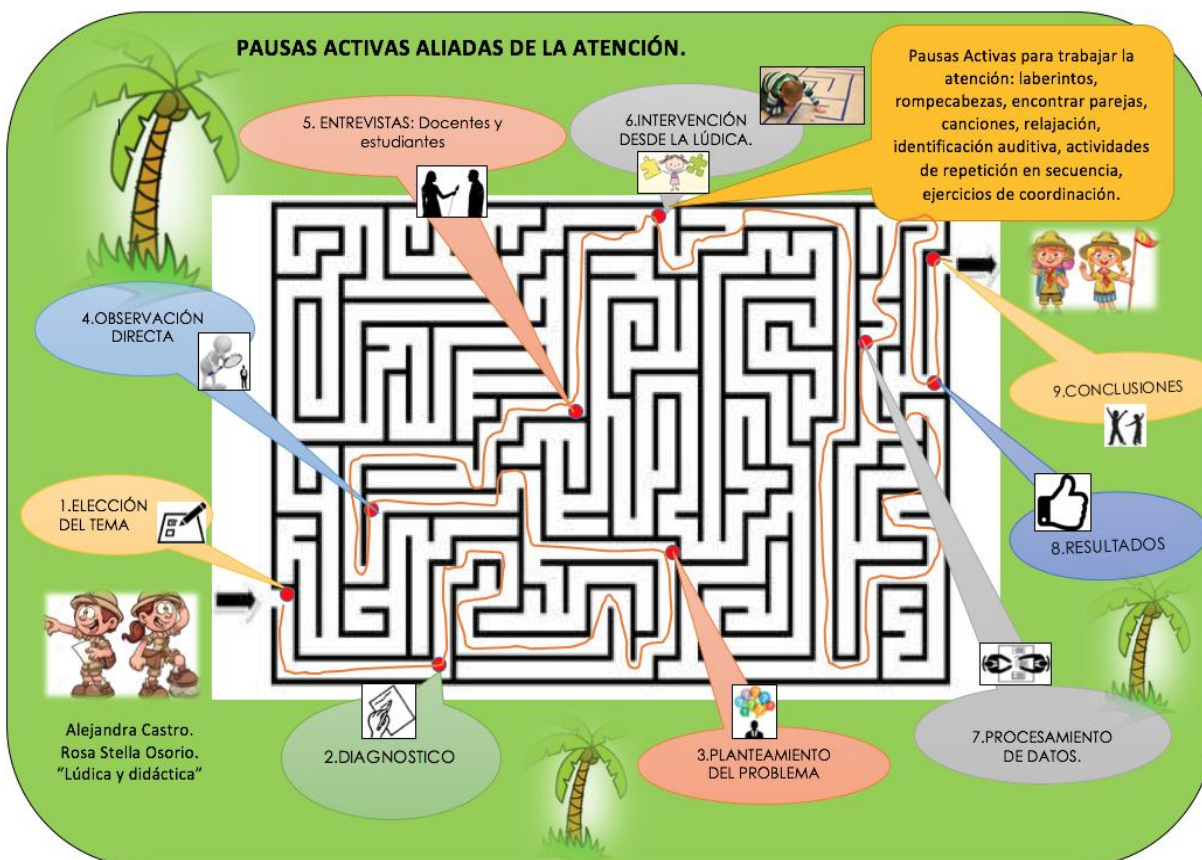
Ver Anexo 5 pagina 50, las respuestas se encuentran en el Anexo 6 pagina 51, 52,53.

Estas observaciones se realizaron durante las clases regulares que recibe el curso, los resultados evidencian indicadores de falta de atención en los niños, por las explicaciones y desarrollo de lo propuesto por los docentes. Esta información nos permite tener una visión de la cotidianidad de los estudiantes, en el aula, posterior a la sin intervenciones lúdicas, se hará otra observación para comparar y comprobar si las pausas activas orientadas a mejorar los procesos de atención son una herramienta lúdica para mejorar los niveles de atención en los estudiantes, contribuyendo así a los procesos académicos y resultados escolares.

Capítulo 4

Una pausa voy a hacer... Jugando y atendiendo vas a aprender.

Figura 1. Ruta proyecto de investigación



Fuente: Elaboración propia, 2017.

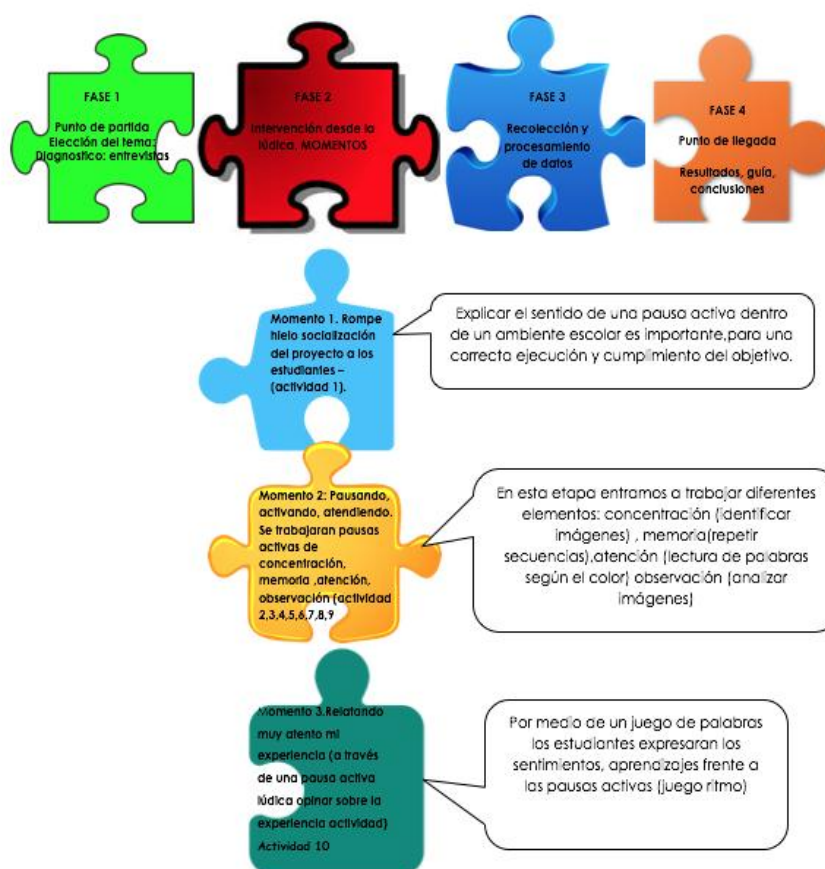
La lúdica es una estrategia fundamental en el desarrollo humano, que facilita y mejora los procesos de aprendizaje, es del saber común que lo que nos genera agrado y placer, nos despierta interés y por ende mayor gusto por aprender. Con esto cada uno de los individuos tiene la capacidad de vivenciar ciertos aspectos frente al aprendizaje, que hacen más factible los resultados en el proceso de adaptación, exploración en cada una de las etapas del ser humano.

Cabe resaltar que la lúdica en el aula es una estrategia llamativa, innovadora, diferente, enriquecedora, como medio de observación y transformación de los procesos pedagógicos. Pero de manera concreta las pausas activas son ese conductor de la lúdica en el aula ya que le dan un alto a los procesos cognitivos, activa otros procesos sensitivos del alumno, despierta el interés, y le da paso al aprendizaje recreativo y significativo.

Al realizar una observación directa notamos la falta de atención , concentración y facilidad para perder el ritmo e interés en las clases, por parte de los niños y niñas del grado 202 del colegio Taller Psicopedagógico de Los Andes, al percibir dicha situación realizamos entrevistas personales a algunos docentes, y a los niños y niñas que evidencian con mayor frecuencia acciones, que muestran su falta de atención en las actividades académicas cotidianas en el aula, las cuales reafirmaron la existencia de este problema.

Nuestro objetivo es implementar pausas activas mentales y físicas, encaminadas a mejorar la atención de una manera diferente, y lúdica. Para esto proponemos cuatro fases:

Figura 2. Ruta de intervención pedagógica.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Se realizan pausas activas entre clases, de quince (15) minutos cada una, durante dos o tres veces a la semana, en busca de lograr un descanso (cambio de actividad) mental y físico, a la vez que se motiva los niños y niñas del grado 202 del colegio Taller psicopedagógico de los Andes, a recibir la clase que corresponda inmediatamente después de hacer la pausa activa, de una forma más atenta y concentrada, a través de actividades lúdicas con un fin concreto y encaminado a mejorar sus niveles de atención y concentración.

A continuación presentamos las actividades que permitirán el desarrollo de la propuesta lúdica de pausas activas, generando un ambiente agradable en el aula y que contribuya a mejorar la atención y concentración de los estudiantes facilitando los procesos de aprendizaje.

Tabla 2. Actividad 1

Nombre: colombiano feliz (Canción) secuencia de movimientos dirigidos.		Momento: 1 Tiempo: 15 minutos.		
Objetivo	Descripción	Recursos	Beneficiarios y Responsables	Evaluación
Desarrollar en los estudiantes atención de la rutina de movimientos, concentración en la secuencia de la canción, y memoria de la canción y los pasos acompañados del movimiento del cuerpo.	Fuera del aula de clase (pasillo del salón), los estudiantes se organizan en círculo para que todos puedan verse la cara, de forma repetitiva (primero la docente luego los estudiantes) conocen y repiten la letra de la canción, posteriormente con la canción se realizan los movimientos, el profesor entonara la canción para que los estudiantes la repitan, luego cada niño cantara la parte de la canción llevando el orden de los movimientos, según el orden que la profesora establezca.	Canción el colombiano feliz recurso humano (docente, estudiantes)	Estudiantes - Docente	- Los niños recibieron con agrado la iniciación de este proyecto frente a las pausas activas. -Se generó identidad en los niños con la canción. -Por ser la primera experiencia frente a una actividad de movimiento y canción se les dificultó un poco.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 3. Actividad 2

Nombre: Mi sombrero tiene tres puntas (retahílas con movimiento)		Momento: 2 Tiempo: 15 minutos.		
Objetivo	Descripción	Recursos	Beneficiarios y Responsables	Evaluación
Desarrollar en los estudiantes atención de la rutina de movimientos, concentración en la secuencia de la canción, y memoria de la canción y los pasos acompañados del movimiento del cuerpo.	Los estudiantes se colocan de pie en el salón de clases repiten la estrofa, “Mi sombrero tiene tres puntas, tres puntas tiene mi sombrero, si no tuviera tres puntas no sería mi sombrero”, luego lo combinan con los movimientos en secuencia según la retahíla.	Retahíla y estudiantes	Estudiantes y docente que dirige la actividad	-La repetición de secuencia de movimientos refuerza los procesos de atención y coordinación óculo-manual. - Esta actividad fue exitosa teniendo en cuenta que ya se había realizado un ejercicio con características similares (actividad 1)

Fuente: Elaboración propia, 2017

Tabla 4. Actividad 3

Nombre: Pensando ando y el rompecabezas voy armando.		Momento: 2		
		Tiempo: 15 minutos.		
Objetivo	Descripción	Recursos	Beneficiarios y Responsables	Evaluación
Mejorar su capacidad de observación, análisis, concentración y atención, ejercitando su memoria visual.	Se realizaran grupos de 4 personas, en el pasillo frente al salón y cada grupo se le asignara un rompecabezas de 20 piezas, cada grupo debe armarlo en el tiempo sugerido.	Rompecabezas Estudiantes	Estudiantes y docente que dirige la actividad	Los rompecabezas fueron una gran acogida por parte de los estudiantes, con la ayuda de este material realizado por nosotras en el tiempo limitado lograron hacer sus actividades de manera mas ágil.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 5. Actividad 4

Nombre: Lectura de palabras según su escritura y no su color.		Momento: 2		
		Tiempo: 15 minutos.		
Objetivo	Descripción	Recursos	Beneficiarios y Responsables	Evaluación
Desarrollar ejercicios donde el estudiante centre su atención en secuencias y tenga la atención centrada en analizar situaciones según una indicación.	En el tablero del salón de clase se colocaran de manera pausada imágenes de secuencias de palabras relacionadas con la identificación de colores. El estudiante deberá en un límite de tiempo poder recitar una secuencia de manera atenta. Cada vez que se equivoque pierde el turno y continúa su compañero.	Afiches de secuencias.	Estudiantes y docente que dirige la actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Se trabajo en los niños el uso de los hemisferios derecho e izquierdo a través de juegos mentales. - Los niños disfrutaron de la actividad, frente a sus errores lo recibieron con una actitud positiva y mejorando su atención para poder repetir la actividad.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 6. Actividad 5

Nombre: Juego de manos chocolate.		Momento: 2		
		Tiempo: 15 minutos.		
Objetivo	Descripción	Recursos	Beneficiarios y Responsables	Evaluación
Reforzar procesos de atención y coordinación ojo mano.	De a parejas los estudiantes utilizan un estribillo con una palabra de tres silabas, “chocolate” se divide en tres momento acompañados con las manos que se ven marcados con golpes de la mano. Choco, choco la la (dos golpes de manos) por un lado. Choco, choco, tete dos golpes de manos) por el otro lado, contario al anterior) choco la, un lado choco te, el otro lado Cho-co-la-te, los dos lados de la palma.	Canción Estudiantes	Estudiantes y docente que dirige la actividad	-Nuestro cuerpo es un elemento indispensable para generar elementos de coordinación atención y repetición, aportando significamente a los procesos de atención. -Con este ejercicio físico y metal se logro la repetición, coordinación en el ritmo y el movimiento.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 7. Actividad 6

Nombre: Sopa de letras		Momento: 2		
		Tiempo: 15 minutos.		
Objetivo	Descripción	Recursos	Beneficiarios y Responsables	Evaluación
Adquirir nuevas palabras, centrar la atención para resolver en el menor tiempo posible la sopa de letras.	Esta actividad se desarrolla con una sopa de letras gigante, que se colocara en el tablero, donde los estudiantes pasaran y buscaran palabras relacionadas con el colegio.	Sopa de letras Estudiantes	Estudiantes y docente que dirige la actividad	La aplicación de esta actividad generaba en algunos niños impaciencia por la búsqueda de las palabras pero poco a poco fueron adquiriendo habilidad y paciencia para realizarlas.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 8. Actividad 7

Nombre: Concéntrase objetos del colegio.		Momento: 2		
		Tiempo: 15 minutos.		
Objetivo	Descripción	Recursos	Beneficiarios y Responsables	Evaluación
Entrenar la memoria visual, estar atentos a a alas imágenes y resolverlo en el menor tiempo posible.	Se realizara un concéntrase gigante donde los estudiantes deberán de manera muy atenta adivinar las parejas de imágenes relacionadas con implementos escolares	Concéntrase Estudiantes	Estudiantes y docente que dirige la actividad	Concentrarse es difícil cuando no centramos la atención en algo, recordar es un reto pero cuando se ejercita por medio de pequeños juegos , mejora de manera significativa y los niños-niñas aprenden a ser as ordenados con sus útiles.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 9. Actividad 8

Nombre: Juego el mensaje escondido.		Momento: 2		
		Tiempo: 15 minutos.		
Objetivo	Descripción	Recursos	Beneficiarios y Responsables	Evaluación
Adquirir nuevas palabras, centrar la atención para resolver en el menor tiempo posible.	Los estudiantes miran al tablero de imágenes y deben relacionar las imágenes con los dibujos para resolver el mensaje escondido.	Fichas con las imágenes para descubrir el mensaje escondido, lápiz. Estudiantes.	Estudiantes y docente que dirige la actividad	Se realizó esta pausa activa mental a través de observación y abstracción afianzando la concentración y por ende la atención de los niños y las niñas.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 10. Actividad 9

Nombre: Laberintos		Momento: 2 Tiempo: 15 minutos.		
Objetivo	Descripción	Recursos	Beneficiarios y Responsables	Evaluación
Trabajar la atención por medio de laberintos, donde el estudiante soluciones el laberinto de manera coordinada, atenta y ágil.	En el menor tiempo posible cada uno de los estudiantes le entregara un laberinto y deberá resolverlo en el menor tiempo posible.	Laberintos Estudiantes.	Estudiantes y docente que dirige la actividad	Los laberintos mas difíciles ayudan a esforzarse más a los estudiantes porque requieren mas atención para solucionarla en un tiempo limitado. Esta pausa activa genero en los estudiantes más disciplina concentración, fue un gran reto, ya que no eran laberinto convencionales, logrando de manera asertiva diferentes resultados.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 11. Actividad 10

Nombre: Juego de ritmo.		Momento: 3 Tiempo: 15 minutos.		
Objetivo	Descripción	Recursos	Beneficiarios y Responsables	Evaluación
Realizar actividades de coordinación óculo-manual, reforzando la atención y concentración para poder desarrollar la actividad.	Por medio de este ejercicio y dándole cierre a las actividades físicas y mentales propuestas en la intervención, los estudiantes realizaran un circulo, se sentaran en el piso. Al son de un estribillo dirán unas palabras que se relacionen de cómo se sintieron durante la implementación de la actividad.	Canción Estudiantes.	Estudiantes y docente que dirige la actividad	-Se pudo evidenciar el gusto de los niños por las pausas activas físicas y mentales a través de sus expresiones. -Mantuvieron el ritmo de acuerdo al estribillo propuesto, demostrando su mejoría en el nivel de atención.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Posterior a la implementación de las pausas activas físicas y mentales, las cuales tuvieron 10 intervenciones, se realizaron entrevistas a los docentes y estudiantes que participaron del proyecto, también se hizo una observación a los estudiantes durante una de las clases, con estas herramientas se conoce el impacto de la intervención en relación a los objetivos propuestos teniendo en cuenta el problema planteado.

Ver Anexo 7 pagina 54, las respuestas se encuentran en el Anexo 8 pagina 55.

Los docentes que colaboraron en la realización de este proyecto, a través de sus apreciaciones expuestas en las entrevistas, después de realizar las intervenciones (10), de las pausas activas físicas y mentales, manifiestan que los estudiantes además de mejorar sus niveles de atención, trabajaron y afianzaron, o en algunos casos adquirieron otras habilidades como la creatividad, la recepción en la comunicación, la habilidad verbal, también se observaron cambios de actitud, están más tranquilos con la energía mejor canalizada y por ende menos hiperactividad.

Conocieron tanto los niños como los profesores otras formas de concentrarse. Mediante la realización de pausas activas además de trabajar las habilidades mentales, se hace relajación muscular disminuyendo la fatiga, y mejorando la disposición de los niños y niñas hacia las diferentes clases.

Consideran que la implementación de las pausas activas físicas y mentales son una estrategia lúdica que debe continuar aplicándose a corto y mediano plazo en pro del bienestar de los estudiantes y también de los docentes, quienes ven una mejoría en los procesos académicos y disciplinarios.

Ver Anexo 9 pagina 56, las respuestas se encuentran en el Anexo 10 pagina 57.

Después de participar de las pausas activas, los niños y niñas, en las entrevistas expresaron sus opiniones de acuerdo a lo vivenciado.

De forma general indican que les gustan mucho las pausas activas porque son divertidas, y les permite descansar, jugar, quitar el cansancio, despertar la cabeza, aprender canciones nuevas, emocionarse, concentrarse y hacer actividades rápidas. Piensan que deberían continuar haciendo pausas activas porque les ayuda a concentrarse y poner atención, y cuando se distraen logran controlarse.

Ver Anexo11 pagina 58, las respuestas se encuentran en el Anexo 12 pagina 59, 60,61.

Estas observaciones se realizaron durante las clases regulares que recibe el curso 202 del colegio taller psicopedagógico de los andes, posterior a las intervenciones con pausas activas físicas y mentales, los resultados muestran una mejoría en los comportamientos de los estudiantes, se minimizaron los indicadores de falta de atención de los niños y niñas.

Esta información permite afirmar que las pausas activas físicas y mentales escolares, son una herramienta lúdica para mejorar los niveles de atención, ya que su implementación cambia la disposición de los estudiantes hacia las clases, ejercitan la atención, mejoran los procesos de enseñanza aprendizaje, contribuyen al descanso físico y mental a través del cambio de posturas y rutinas físicas y mentales durante la jornada escolar.

Capítulo 5

Lo implementado, lo logrado

En este proyecto se implementaron pausas activas físicas y mentales, logrando mejorar los niveles de atención y motivando una disposición positiva de los estudiantes de grado 202 del colegio taller psicopedagógico de los andes hacia las diferentes clases.

Este proyecto permitió corroborar la existencia de la necesidad de hacer pausas en las rutinas escolares, para mejorar los procesos académicos, a través de observaciones y entrevistas a estudiantes y docentes.

Realizar pausa activas físicas y mentales escolares mejora las posturas físicas y mentales de los estudiantes.

Se plantearon 10 actividades diferentes que incluyen canciones, concéntrese, laberintos, rompecabezas, sopas de letras, juegos de ritmo y coordinación viso manual. Como insumo para el diseño de una guía de trabajo basada en pausas activas físicas y mentales.

Se recomienda continuar realizando pausas activas físicas y mentales escolares, porque mejoran el ánimo y la disposición de los estudiantes.

La implementación de las pausas activas físicas y mentales con actividades dirigidas a ejercitar la atención, son muy agradables y exitosas en los procesos académicos.

Lista de referencias

1. Monge, R. Q. (2007). Memorias del IX Congreso Nacional de Ciencias: Exploraciones fuera y dentro del aula. *Bosques de Costa Rica*. Ago, 24.
- Pérez a, E. R. S., García, M. N., Rodríguez c, P. G., Gutiérrez d, S. F., & Marcos e, M. D. (2006). La escuela y el trastorno por déficit de atención con/sin hiperactividad (TDAH). *Revista pediatría de atención primaria*, 8(Suplemento 4).
- Venegas, C. C. (2002). Niveles de intervención en el aula para la atención de estudiantes con trastornos de atención. *Actualidades Investigativas en Educación*, 2(1).
- Bará-Jiménez, S., Vicuña, P., Pineda, D. A., & Henao, G. C. (2003). Perfiles neuropsicológicos y conductuales de niños con trastorno por déficit de atención/hiperactividad de Cali, Colombia. *Rev neurol*, 37(7), 608-615.
- Monroy Tovar, J. D., & Jiménez Castelblanco, F. M. (2016). Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas sede c.
- Anderson, J. R. (1990). *Cognitive psychology and its implications*. WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Kawulich, B. (2005, May). La observación participante como método de recolección de datos. In *Forum: qualitative social research* (Vol. 6, No. 2, pp. 1-32).

Edurece Galeon weblog, (Junio 11 2009). Pausas activas pedagógicas. Recuperado de:

<https://santivajal.wordpress.com/2009/06/11/pausas-activas-pedagogicas/>

Julián Pérez Porto y María Merino. Publicado: 2008. Actualizado: 2008. Definicion.de:

Definición de atención. Recuperado de: (<http://definicion.de/atencion/>)

Régimen legal de Bogotá d.c (26 de diciembre 2002). Constitución política de Colombia 1

Recuperado: www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125

Legislación Educativa (10 de agosto 2017). Ley General de Educación. Ley 115 de 1994.

Recuperado: <http://legiseducativ.blogspot.com.co/2017/08/ley-115-de-1994-ley-general-de-educacion.html>

Publicada en el Diario Oficial (julio 21 de 2009). Ley 1335 de 2009. Recuperado

<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=36878>

Régimen legal de Bogotá d.c (26 de diciembre 2002). Constitución política de Colombia 1

Recuperado: www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=36878

Coutts, M.V (31 de marzo 2017). Pausas activas: la técnica que están adoptando los colegios para captar la atención. El Definido.

Recuperado <http://www.eldefinido.cl/actualidad/mundo/8348/Pausas-activas-la-tecnica-que-estan-adoptando-los-colegios-para-captar-la-atencion-de-sus-alumnos/>

Blasco y Perez (2007). Enfoque Cualitativo. Enciclopedia virtual eumed.net. Recuperado:

http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html

Cruz de Miguel,M. Los materiales educativos. Concepto. Perú. Recuperado:

<http://www.educacioninicial.com/EI/contenidos/00/1050/1078.asp>

Anexos

Anexo 1: Entrevista inicial a docentes responsables de las clases

Universidad los Libertadores - especialización Pedagogía de la Lúdica

Entrevista inicial a docentes responsables de las clases:

Proyecto de investigación: Implementación de pausas activas como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes

Objetivo: obtener información en relación al nivel de atención de los estudiantes en las diferentes asignaturas, y las posibles actividades que desde la lúdica se puedan implementar para mejorarla.

1. ¿Observa en sus alumnos dificultades de atención?
2. ¿Cuáles son los indicativos más frecuentes de la desatención o posibles dificultades de atención en clase?
3. ¿Considera usted que la distracción en clase afecta directamente los resultados académicos y comporta mentales de sus estudiantes y porque?
4. ¿Qué estrategias implementa para mejorar la atención de sus estudiantes?
5. ¿Conoce las pausas activas y en qué consisten?
6. ¿Ha utilizado las pausas activas en el ámbito escolar?
7. ¿Si ha utilizado las pausas activas escolares cuéntenos su experiencia?

Anexo 2. Respuestas de la entrevista inicial a estudiantes.

Universidad los Libertadores - especialización Pedagogía de la Lúdica

Entrevista inicial a docentes responsables de las clases:

Proyecto de investigación: Implementación de pausas activas como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes

Objetivo: obtener información en relación al nivel de atención de los estudiantes en las diferentes asignaturas, y las posibles actividades que desde la lúdica se puedan implementar para mejorarla.

Tabla 12. Entrevista inicial docentes.

DOCENTE	1.¿Qué asignatura imparte en el grado 202 y cuantas horas a la semana?	2.¿Observa en sus estudiantes dificultades de atención?	3.¿Cuales son los indicativos más frecuentes de la desatención o posibles dificultades de atención en clase?	4.¿Considera usted que la distracción en clase afecta directamente los resultados académicos y comportamentales de sus estudiantes y porque?	5.Si un estudiante no presta atención en clase, es posible que es conocimiento lo adquiera en otro espacio como en la casa?	6. Que factores internos y externos considera usted que influyen en la atención de los estudiantes?	7. ¿Qué estrategias implementa para mejorar la atención de sus estudiantes?	8. ¿Conoce as pausas activas y en que consisten?	9. ¿Ha utilizado las pausas activas en ámbito escolar?	10.¿Si ha utilizado las pausas activas escolares, cuéntenos su experiencia?
Beatriz Sánchez	Yo dicto Ética una hora a la semana.	Buenas tardes, evidenciando el proceso de los chicos en la hora que tengo con ellos si se evidencia y si se percibe un poco de distracción y dificultades en el proceso del aprendizaje y de captar el mensaje que se imparte no solo en ética si no en las materias que ven durante todo el día, de pronto la atención que tienen no es muy fija en lo que la profesora esta diciendo unos son auditivos, otros visuales simplemente	Bueno diría o c rgería que uno de los factores más importantes en ese sentido de las dificultades del aprendizaje tienen que ver con el no acompañamiento y refuerzo en horas de la tarde por el tutor, llámese papa o persona que este al frente de ellos en horas de la tarde, otros también son los factores familiares cuando los niños evidencian o perciben disfunciones en el entorno familiar de papá mamá o papas separados que no tiene el acompañamiento de alguno los dos, entonces que vemos y notamos que el proceso de aprendizaje de	Si porque si yo no atiendo yo molesto a mi compañero y compañera que esta al lado, si yo no atiendo a mi profesora mi mente puede estar en otro lugar diferente a mi entorno del aula de clase, si yo de pronto estoy ahí pero también tengo mi cabecita o mis pensamientos en el entorno familiar entonces se da las falencias , las bajas académicas en los niños y las niñas en cualquier grado educativo.	Pienso que si, porque uno a veces la mente se distrae mucho siempre hay algo que funciona en nuestro inconsciente y algunas palabras se quedan, partiendo de esa palabra si se refuerza en la casa se puede recuperar esa parte del conocimiento que se impartió durante toda la jornada académica solo con el acompañamiento	Factores internos de pronto la el escuchar ruidos dentro del aula, de pronto que se levante el niño y tire un libro o que se levante el niño a una necesidad fisiológica y tire la puerta sin querer esos son motivos de pronto para desconcentrar ala otra persona ahora los factores externos lo tenemos con las dificultades familiares, económicas relaciones de los papas que marcan mucho el proceso de aprendizaje y de	En una parte utilizo la canción los mapas conceptuales, juegos didácticos, rompecabezas son técnicas que de pronto facilitan el proceso de concentración dentro del aula.	Si las conozco y consiste en levantarse del puesto, primero relajamos músculos, brazos , manos dedos, la mente la vista el esquema de órganos y sentidos que hacen parte de la función física y eso tiene mucho que ver con que el niño y la niña presenta atención capte el mensaje y pueda estar concentrado la hora o dos horas que tenga de la asignatura indicada.	Casi a diario sobre todos con los mas chiquitos porque son los que se cansan mas, por ejemplo canciones, los pongo a dibujar mucho es una parte también de relajar la parte manual del escribir del pensar y solamente es colorear que es una técnica de relajación y de concentración.	Sobre todo en los grados de pequeños en los primeros y en los segundos que son los mas pequeños del ciclo de primaria, transición también pero no dicto clase pero si captan mucho mas el mensaje captan la información o el aprendizaje que se quiere dar de cierto tema o de cierta asignatura por ejemplo el tema de la familia si, con el tema de la familia vemos que los niños conocen cual es el eje

DOCENTE	1. ¿Observa en sus estudiantes dificultades de atención?	2. ¿Cuales son los indicativos más frecuentes de la desatención o posibles dificultades de atención en clase?	3. ¿Considera usted que la distracción en clase afecta directamente los resultados académicos y comportamentales de sus estudiantes y porque?	4. ¿Qué estrategias implementa para mejorar la atención de sus estudiantes?	5. ¿Conoce las pausas activas y en que consisten?	6. ¿Ha utilizado las pausas activas en ámbito escolar?	7. ¿Si ha utilizado las pausas activas escolares, cuéntenos su experiencia?
Benriz Sánchez	Buenas tardes, evidenciando el proceso de los chicos en la hora que tengo con ellos si se evidencia y si se percibe un poco de distracción y dificultades en el proceso del aprendizaje y de captar el mensaje que se imparte no solo en ética si no en las materias que ven durante todo el día, de pronto la atención que tienen no es muy fija en lo que la profesora esta diciendo unos son auditivos, otros visuales otros simplemente escuchan por momentos y se es olvida el momento y ahí se pueden percibir los niños y niñas con dificultades de atención.	Bueno diría o creería que uno de los factores más importantes en ese sentido de las dificultades del aprendizaje tienen que ver con el no acompañamiento y refuerzo en horas de la tarde por el tutor, llámese papa o persona que este al frente de ellos en horas de la tarde, otros también son los factores familiares cuando los niños evidencian o perciben disfunciones en el entorno familiar de papá mamá o papas separados que no tiene el acompañamiento de alguno los dos, entonces que vemos y notamos que el proceso de aprendizaje de los niños va hacer mas lento mas disperso y se necesita mucho mas elementos para poder captar esa enseñanza en ellos	Si porque si yo no atiendo yo molesto a mi compañero y compañera que esta al lado, si yo no atiendo a mi profesora mi mente puede estar en otro lugar diferente a mi entorno del aula de clase, si yo de pronto estoy ahí pero también tengo mi cabeceita o mis pensamientos en el entorno familiar entonces se da las falencias, las bajas académicas en los niños y las niñas en cualquier grado educativo.	En una parte utilizo la canción los mapas conceptuales, juegos didácticos, rompecabezas son técnicas que de pronto facilitan el proceso de concentración dentro del aula.	Si las conozco y consiste en levantarse del puesto, primero relajamos músculos, brazos, manos dedos, la mente la vista el esquema de órganos y sentidos que hacen parte de la función física y eso tiene mucho que ver con que el niño y la niña presenta atención capte el mensaje y pueda estar concentrado la hora o dos horas que tenga de la asignatura indicada.	Casi a diario sobre todos con los mas chiquitos porque son los que se cansan mas, por ejemplo canciones, los pongo a dibujar mucho es una parte también de relajar la parte manual del escribir del pensar y solamente es colorear que es una técnica de relajación y de concentración.	Sobre todo en los grados de pequeños en los primeros y en los segundos que son los mas pequeños del ciclo de primaria, transición también pero no dicto clase pero si captan mucho mas el mensaje captan la información o el aprendizaje que se quiere dar de cierto tema o de cierta asignatura por ejemplo el tema de la familia si, con el tema de la familia vemos que los niños conocen cual es el eje principal cual es el fundamento principal del entorno que debe haber que no debe existir y que se debe fortalecer. Es una herramienta de gran ayuda.
Daniel Corva	En algunos estudiantes se a encontrado déficit de atención, pues en algunas ocasiones se distraen con ciertos movimientos de los compañeros o no ponen atención a la explicación o al desarrollo de la clase.	Yo pienso lo que mas que los compañeros están haciendo o lo que están compartiendo con los demás de pronto cuando hablan o pasa algún evento, movimiento que ellos no esperaban.	Si afecta porque en ese momento no tiene la concentración en la elaboración de las actividades y pues eso afecta el desarrollo de la clase.	Básicamente la clase no puede ser solamente impartida por el docente, ellos también deben participar en el desarrollo de la clase para que que esa distracción que ellos tienen que es natural se enfoque mas en las actividades.	Si conozco las pausas activas, pues son aquellas en las cuales no se desarrolla ningún trabajo si no al contrario se realizan actividades físicas o de otro tipo para que el cerebro se desconcentre un momento en otra cosa que sea la parte académica o en el trabajo que se este desarrollando.	En ocasiones se utilizan eso para que en cuanto los niños están distraídos es bueno realizar una pausa activa para que ellos se concentren en lo que están trabajando.	Pues es muy importante utilizar esas pausas activas porque los niños en general son muy habidos a concentrarse en muchas cosas a la vez pues concentrarlos y centrarlos en una pausa activa por ejemplo levantar las manos, o hacer una canción ayuda también que el estudio requiere disciplina y también requiere una atención estable.
Catherine Vela	Si, en realidad yo observo dificultades de atención en los alumnos sobre todo pues nosotros como profesores detectamos esta dificultad desde principio de año entonces ya debemos adoptar otras estrategias para posterior solución.	Por lo general lo mas común la atención dispersa en los estudiantes, de pronto si bien niños que no tienen problemas de hiperactividad porque pues estos es algo que se detectaría con terapia ocupacional, nosotros podemos casos de distracción donde un niño no puede estar sentado en su puesto mucho tiempo porque se le dificulta y debe estar de pie, de pronto se pone a hablar con su compañero incluso utiliza los mismos elementos escolares para distraerse por ejemplo los niños que juegan con el tajalápiz cuando son carros y esto se ve frecuentemente en las clases.	Si en realidad esto si afecta a pesar que los niños que son concentrados y que ellos son buenos estudiantes les va bien, ellos atienden de todas maneras si se sienten afectados por los demás compañeros que causan esta distracción porque no se puede dar una clase ciento por ciento desarrollada con la atención porque siempre van a quedar vacíos, en los niños que muestran desatención son niños que por lo general son muy inteligentes tienen muy buenas capacidades pero la distracción les dificulta concentrarse y retener la información a largo plazo, entonces de pronto se les queda algo y ya al otro día, incluso en el mismo se les olvida por la desatención.	Pues yo siempre cuando detecto esta clase de situaciones lo primero que yo hago es informarle a sus padres, porque ellos son los que tienen que estar al tanto de cómo los hijos están aprendiendo de que manera y que estrategias utiliza el docente por ejemplo el niño se le muestran varias pelotas de colores y que solo retenga una o hay otra estrategia que me acuerdo que el niño lleve una pelota en una cuchara en su boca. De pronto son esas terapias que yo he leído.	Las pausas activas ayudan a que los estudiantes puedan tener una pausa entre las clases para que ellos nos e sientan cansados entonces siempre vamos a utilizar en cada cambio de clase darles un tiempo para que ellos se puedan estirar, en ingles los comandos esenciales puedan desarrollar determinada actividad a través de ejercicios y se sientan desestresados incluso con los mas pequeños se pueden hacer actividades lúdicas como trenes o canciones.	Si por lo general incluso desde el saludos se puede decir que es una pausa activa, los coloco de pie y ellos tienen que hacer movimientos con el cuerpo y siempre las he utilizado.	Me parece que son esenciales para que los estudiantes puedan tener un descanso en su mente como en su cuerpo, han sido muy satisfactorias porque los niños tratan de sacar la tensión de otras clases, para mi las pausas activas son esenciales para una buena enseñanza de una buena clase en el aula.

Fuente: Elaboración propia 2017

Anexo 3: Entrevista inicial a estudiantes grado 202

Universidad los Libertadores - especialización Pedagogía de la Lúdica

Entrevista inicial a estudiantes grado 202

Proyecto de investigación: Implementación de pausas activas como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes.

Objetivo: Obtener información del interés de los estudiantes en relación a su escolaridad, y las posibles actividades que desde la lúdica se puedan implementar para mejorarla.

1. ¿Cual asignatura es la que más te gusta y cual la que menos y porque?
2. ¿sabes que significa poner atención en clase y su importancia?
3. ¿Por qué es importante escuchar, y hablar en los momentos indicados?
4. ¿Que actividades te parecen aburridas y cuales divertidas en tus diferentes clases?
5. ¿Cómo te gusta aprender?
6. ¿Piensas que el tiempo de clases es largo, corto o suficiente?
7. ¿piensas que el tiempo de clases es largo, corto o suficiente?

Anexo 4. Respuestas de la entrevista inicial a estudiantes.

Universidad los Libertadores - especialización Pedagogía de la Lúdica

Entrevista inicial a estudiantes grado 202

Proyecto de investigación: Implementación de pausas activas como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes.

Objetivo: Obtener información del interés de los estudiantes en relación a su escolaridad, y las posibles actividades que desde la lúdica se puedan implementar para mejorarla.

Tabla 13. Entrevista inicial estudiantes.

ESTUDIANTES	¿Cuál es la asignatura que mas te gusta y la que menos te gusta?	¿sabes que significa poner atención en clase?	¿Por qué es importante escuchar?	¿Por qué es importante hablar en los momentos indicados	¿qué actividades te parecen aburridas y cuales te parecen divertidas en las diferentes clases?	¿cómo te gusta aprender?	¿piensas que el tiempo de clases es largo, corto o suficiente?
Julián Martínez	La que mas me gusta es Matemáticas y a que menos me gusta es ética porque nos hacen escribir mucho y a mí no me gusta escribir tanto.	Si se significa que mires al tablero o que pongas atención a la profe si es importante para aprender y para que no te quedes a refuerzo	Para que aprendas, y seas un buen estudiante	Me gusta hablar mas o menos cuando la profe explica la clase, pero si es importante para poder entender la actividad.	Me gusta jugar, pero me parecen aburridas, sentarme, escribir.	Me gusta aprender jugando.	suficiente
Sebastian Barón	La materia que mas me gusta es ciencias y la que menos me gusta es matemáticas	Poner atención en clase es mirar al tablero, escuchar a la profe, y no distraerse cuando la profe esta hablando	Si, porque si uno no presta atención no va a entender.	Porque si escuchamos podemos aprender mas y poder hacer las actividades.	Esa esta difícil...me gusta ir a otro lugar a ver las clases, no me gusta quedarme en el salón	Jugando, pasando al tablero	suficiente
Julián López	E gusta educación física y la que menos me gusta ética porque no hacemos casi actividades	Poner atención al tablero, no hablar, hacer caso	Porque así podemos hacer las actividades y las tareas.	Para poder entenderle a la profe.	Las actividades divertidas que me gustan son las del modulo porque así aprendemos mas.	Con la profesora	suficiente
Mariana Aguilar Abadía	La materia que mas me gusta es educación física y la que menos me gusta ingles.	Ver al tablero y escuchar a la profesora.	Porque si no escuchamos no aprendemos.	Para que la profe no se ponga brava y poder entender lo que nos explican	No me gusta quedarme en el salón, me parece aprender cosas nuevas, viendo videos, dibujando, jugando.	Me gusta jugar	suficiente
Sofía Meneses	La que mas me gusta es educación física, porque hacemos cosas chéveres y la que menos matemáticas porque nos ponen cosas muy difíciles.	Si escuchar a la profesora y poner atención al tablero y es importante si uno pone atención aprende cosas nuevas.	Porque la profesora nos manda.	Porque es importante participar	Cuando escribimos mucho y las divertidas cuando la profesora nos hace juegos	jugando	suficiente

Fuente: Elaboración propia 2017

Anexo 5: Formato de observación inicial

Universidad los Libertadores - especialización Pedagogía de la Lúdica

Formato de observación inicial

Proyecto de investigación: Implementación de pausas activas como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes

Objetivo: identificar los comportamientos de los estudiantes en el aula de clase en relación a su atención y participación activa en las diferentes asignaturas.

Tabla 14. Observación inicial.

Estudiante:	Fecha:	Grado: 202		
Observadora:	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros				
Se pone de pie o cambia de lugar				
Se mueve constantemente				
Molesta a los compañeros				
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo				
No termina lo que inicia				
Se muestra desinteresado				
No escucha ni observa las explicaciones				
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen				
Se distrae con facilidad				

Fuente: elaboración propia, 2017

Anexo 6. Resultado de las observaciones iniciales.

Tabla15. Observación inicial 1.

Estudiante: Julián Martínez	Fecha: 9 de Agosto.		Grado: 202	
Observadora: Alejandra Castro	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros				x
Se pone de pie o cambia de lugar			x	
Se mueve constantemente				x
Molesta a los compañeros			x	
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo			x	
No termina lo que inicia			x	
Se muestra desinteresado		x		
No escucha ni observa las explicaciones			x	
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen		x		
Se distrae con facilidad			x	

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 16. Observación inicial 2.

Estudiante: Sebastián Barón	Fecha: 9 de Agosto.		Grado: 202	
Observadora: Alejandra Castro	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros			x	
Se pone de pie o cambia de lugar			x	
Se mueve constantemente			x	
Molesta a los compañeros		x		
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo			x	
No termina lo que inicia		x		
Se muestra desinteresado		x		
No escucha ni observa las explicaciones			x	
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen		x		
Se distrae con facilidad			x	

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 17. Observación inicial 3

Estudiante: Julián López	Fecha: 9 de Agosto	Grado: 202		
Observadora: Alejandra Castro	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros			x	
Se pone de pie o cambia de lugar			x	
Se mueve constantemente			x	
Molesta a los compañeros			x	
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo			x	
No termina lo que inicia			x	
Se muestra desinteresado		x		
No escucha ni observa las explicaciones			x	
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen		x		
Se distrae con facilidad			x	

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 18. Observación inicial 4

Estudiante: Mariana Aguilar Abadía	Fecha: 9 de Agosto.		Grado: 202	
Observadora: Rosa Stella Osorio	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros				x
Se pone de pie o cambia de lugar		x		
Se mueve constantemente			x	
Molesta a los compañeros		x		
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo			x	
No termina lo que inicia			x	
Se muestra desinteresado		x		
No escucha ni observa las explicaciones			x	
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen		x		
Se distrae con facilidad			x	

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 19. Observación inicial 5

Estudiante: Sofía Meneses	Fecha:		Grado: 202	
Observadora: Rosa Stella Osorio	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros				x
Se pone de pie o cambia de lugar			x	
Se mueve constantemente			x	
Molesta a los compañeros		x		
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo			x	
No termina lo que inicia			x	
Se muestra desinteresado		x		
No escucha ni observa las explicaciones			x	
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen			x	
Se distrae con facilidad				x

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Anexo 7: Entrevista final a docentes responsables de las clases.

Universidad los Libertadores - especialización Pedagogía de la Lúdica

Entrevista final a docentes responsables de las clases:

Proyecto de investigación: Implementación de pausas activas como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes

Objetivo: conocer el impacto y las impresiones posteriores a la implementación de las pausas activas físicas y mentales, en las clases, y en los niveles de atención de los estudiantes.

1. ¿La implementación de pausas activas ejercito y mejoro los niveles de atención de los estudiantes?
2. ¿Observo cambios en sus estudiantes posterior a la implementación de pausas activas, cuáles?
3. ¿Qué habilidades observa que han mejorado sus estudiantes, después de implementar las pausas activas físicas y mentales?
4. ¿Cuál es su opinión sobre este proyecto de implementación de pausas activas?

Las respuestas están en el Anexo 4 página 52

Anexo 8. Respuestas de la entrevista final a docentes.

Universidad los Libertadores - especialización Pedagogía de la Lúdica

Entrevista final a docentes responsables de las clases:

Proyecto de investigación: Implementación de pausas activas como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes

Tabla 20. Entrevista Final docentes.

DOCENTES	¿La implementación de pausas activas ejercito y mejoro los niveles de atención de los estudiantes?	¿Observo cambios en sus estudiantes posterior a la implementación de pausas activas, cuáles?	¿Qué habilidades observa que han mejorado sus estudiantes, después de implementar las pausas activas físicas y mentales?	¿Cuál es su opinión sobre este proyecto de implementación de pausas activas?
Beatriz Sánchez	Pienso que si, dado que los estudiantes mostraron más interés e la explicaciones de las diferentes clases, trabajan de manera más ágil y acertada. Las actividades y por ende la realización de las mismas fueron más rápidas y con sentido.	Menos tensión en los músculos, factor importante a la hora de escribir, mejor actitud y poca fatiga para trabajar.	Menos distracción en la parte verbal y mejores resultados en su trabajo individual.	Creo que es de vital importancia, dado que las jornadas académicas son largas y se necesitan espacios cortos y de excelente calidad para mejorar cada parte del cuerpo y la mente y mantener así interés por las tareas programadas para el día, no solo como docente sino como estudiante.
Catherine Vela	En cada nivel escolar se hace necesario una pausa o estrategias para mejorar la atención y preparar al estudiante para la siguiente clase. Los niños entre más pequeños necesitan “quemar” su energía y nosotros como docentes aprovechar su potencial.	Se observa que los niños están más dispuestos a trabajar y su cuerpo se relaja. El estiramiento en sus brazos y piernas o interpretar una canción animada hace que su mente cambie y se prepare mejor. Los cambios s se han evidenciado.	Se observa niños alegres y creativos, se ha mejorado la concentración y atención en las indicaciones, siguen de forma más receptiva las indicaciones.	Desde el punto de vista pedagógico, las pausas activas son muy importantes ya que son muy útiles para romper la rutina de una jornada escolar entre clase y clase. Este proyecto será muy bueno a corto y mediano plazo, además que aportan a mejorar la educación.
Daniel Corva	Si, los estudiantes han estado más atentos y dispuestos al trabajo en el aula, siguen con mejor actitud las indicaciones de las actividades propuestas.	Mas tranquilidad, menos hiperactividad, más compromiso frente a la clase y a sus actividades para desarrollar.	Se observa más recepción en la comunicación dentro del aula y la calidad de sus trabajos.	Esta propuesta es excelente ya que permite canalizar la energía de los estudiantes, enseñarles otras maneras de concentrarse.

Fuente: Elaboración propia 2017

Anexo 9: Entrevista final a estudiantes grado 202

Universidad los Libertadores - especialización Pedagogía de la Lúdica

Entrevista final a estudiantes grado 202

Proyecto de investigación: Implementación de pausas activas como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes.

Objetivo: conocer el impacto y la opinión en relación a la implementación de las pausas activas físicas y mentales en los estudiantes participantes del proyecto.

1. ¿Te gustan las pausas activas y porque?
2. ¿Cuál fue la actividad que más te gusto y porque?
3. ¿Las pausas activas te ayudan a mejorar la atención en clase, como?
4. ¿Te gustaría seguir realizando las pausas activas con los profesores?

Anexo 10. Respuestas de la entrevista final a estudiantes.

Universidad los Libertadores - especialización Pedagogía de la Lúdica

Entrevista final a estudiantes grado 202

Proyecto de investigación: Implementación de pausas activas como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes.

Tabla 21. Entrevista final estudiantes.

ESTUDIANTES	¿Te gustan las pausas activas y porque?	¿Cuál fue la actividad que más te gusto y porque?	¿Las pausas activas te ayudan a mejorar la atención en clase, como?	¿Te gustaría seguir realizando las pausas activas con los profesores?
Julián Martínez	Si me gusta porque uno puede jugar y descansar un ratico.	El concéntrese porque es una actividad diferente y de memoria y eso da emoción.	Si porque me ayuda a ser más juicioso y concentrarme.	Si porque uno aprende cosas nuevas como las canciones.
Sebastián Barón	Si porque estamos cansados y podemos descansar.	Los rompecabezas de doble cara porque podemos armar figuras y poner atención a las fichas.	Si me ayudan pero a veces me distraigo y luego me controlo.	si
Julián López	Si me gusta porque podemos hacer una actividad rápida y divertida.	Las canciones porque eran divertidas de aprender pero tenían movimientos difíciles. Y son canciones nuevas.	Si me ayudan porque me toca poner atención para poder hacer la actividad los pasos y eso me gusta.	si
Mariana Aguilar Abadía	Si porque me despierta y me quita el cansancio.	Concéntrese porque uno tiene que poner atención a las fichas y son divertidos por los dibujos. Los concéntrese porque nos enseña a poner cuidado.	Si porque me hacen descansar un rato.	si
Sofía Meneses	Si porque son divertidas.	Si porque son divertidas	Si porque me despierta la cabeza, es chévere jugar con las manos y el cuerpo.	si

Fuente: Elaboración propia 2017.

Anexo 11: Formato de observación final.

Universidad los Libertadores - especialización Pedagogía de la Lúdica

Formato de observación final

Proyecto de investigación: Implementación de pausas activas como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes

Objetivo: Comparar los comportamientos de los estudiantes en relación a los niveles de atención, con respecto a la observación inicial, y posterior a la implementación de las pausas activas físicas y mentales.

Tabla 22. Observación final .

Estudiante:	Fecha: Agosto.		Grado: 202	
Observadora: Alejandra Castro	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros				
Se pone de pie o cambia de lugar				
Se mueve constantemente				
Molesta a los compañeros				
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo				
No termina lo que inicia				
Se muestra desinteresado				
No escucha ni observa las explicaciones				
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen				
Se distrae con facilidad				

Fuente: elaboración propia, 2017.

Anexo 12. Resultado de las observaciones finales.

Tabla 23. Observación final 1

Estudiante: Julián Martínez	Fecha: 9 de Agosto.			Grado: 202
Observadora: Alejandra Castro	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros			x	
Se pone de pie o cambia de lugar		x		
Se mueve constantemente		x		
Molesta a los compañeros		x		
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo		x		
No termina lo que inicia		x		
Se muestra desinteresado		x		
No escucha ni observa las explicaciones		x		
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen		x		
Se distrae con facilidad		x		

Fuente: elaboración propia, 2017.

Tabla 24. Observación final 2

Estudiante: Sebastián Barón	Fecha: 9 de Agosto.		Grado: 202	
Observadora: Alejandra Castro	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros		x		
Se pone de pie o cambia de lugar		x		
Se mueve constantemente		x		
Molesta a los compañeros	x			
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo		x		
No termina lo que inicia	x			
Se muestra desinteresado	x			
No escucha ni observa las explicaciones		x		
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen		x		
Se distrae con facilidad		x		

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 25. Observación final 3

Estudiante: Julián López	Fecha: 9 de Agosto	Grado: 202		
Observadora: Alejandra Castro	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros		x		
Se pone de pie o cambia de lugar		x		
Se mueve constantemente		x		
Molesta a los compañeros		x		
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo		x		
No termina lo que inicia		x		
Se muestra desinteresado	x			
No escucha ni observa las explicaciones	x			x
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen	x			
Se distrae con facilidad		x		

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 26. Observación final 4

Estudiante: Mariana Aguilar Abadía	Fecha: 9 de Agosto.		Grado: 202	
Observadora: Rosa Stella Osorio	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros			x	
Se pone de pie o cambia de lugar	x			
Se mueve constantemente		x		
Molesta a los compañeros	x			
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo		x		
No termina lo que inicia		x		
Se muestra desinteresado	x			
No escucha ni observa las explicaciones	x			
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen	x			
Se distrae con facilidad		x		

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla 27. Observación final 5

Estudiante: Sofía Meneses	Fecha:		Grado: 202	
Observadora: Rosa Stella Osorio	Colegio Taller sicopedagógico de los Andes.			
Aspectos a observar	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
Conversa con sus compañeros			x	
Se pone de pie o cambia de lugar		x		
Se mueve constantemente		x		
Molesta a los compañeros	x			
Se distrae con cualquier elemento o con su propio cuerpo		x		
No termina lo que inicia		x		
Se muestra desinteresado	x			
No escucha ni observa las explicaciones		x		
No da respuesta correcta a los interrogantes que le hacen		x		
Se distrae con facilidad			x	

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Anexo 14. Fotografías de las intervenciones.

Imagen 1. Un colombiano feliz



Fuente: Tomada por investigadores, 2017.

Imagen 2. Pensando ando y el rompecabezas voy armando.



Fuente: Tomada por investigadores, 2017.

Imagen3. Juego de manos chocolate.



Fuente: Tomada por investigadores, 2017

Imagen 4. Sopa de letras



Fuente: Tomada por investigadores 2017

Imagen 5. Concéntrese objetos del colegio



Fuente: Tomada por investigadores, 2017

Imagen 6. Laberintos.



Fuente: Tomada por investigadores, 2017

Anexo 15. Canción un colombiano feliz.

Un colombiano feliz

Caminaba por el monte

Divisaba un “cu,cu” (representan con la mano un pájaro)

Que pasaba por ahí (dan una vuelta sobre su mismo eje)

Ohhhhhhh

O-manos en las rodillas) le (manos en la cintura)-riii, (manos en los hombros y luego cruza)

olerelililala (se repite la secuencia de manos).

Después se utilizan los mismos movimientos en la canción pero representando diferentes animales.

Fuente: Cartilla de recreación Cafam.